

# ¿ESTÁ USTED DESTINADO A CAERSE?

Alrededor de dos tercios de todas las visitas a salas de emergencia por adultos de 65 años o mayores tienen que ver con caídas.

Haga su hogar más seguro siguiendo estos consejos:



Agárrese siempre del pasamanos y mantenga bien iluminadas las escaleras.



Mantenga sus pisos despejados y antiderrapantes. Retire cualquier objeto con el que pueda tropezar. Use alfombras y esteras antiderrapantes.



Utilice solo escaleras de mano seguras con una barandilla superior. No se suba solo(a) a la escalera –tenga a alguien a mano para que le ayude.



Asegúrese de que sus teléfonos y números de emergencia sean de fácil acceso, de modo que pueda pedir ayuda si se cae.



Instale barras de sujeción y superficies antiderrapantes en su baño.